Monterey Bay Aquarium® Seafood Watch®

The Monterey Bay Aquarium Seafood Watch program creates science-based recommendations that help consumers and businesses make ocean-friendly seafood choices. Carry this pocket guide with you and share it with others to help spread the word.

LAS MEJORES OPCIONES

Almejas y ostras (EEUU silvestres)
Almejas, Mejillones, Ostras (cultivadas)
Atún blanco (Canadá y EEUU; curricán, caña)
Atún en lata (EEUU; curricán, caña)
Bacalao: Pacífico (EEUU)
Bagre (EEUU)
Camarón rosado (Oregón)
Cangrejo de Dungeness y de piedra
Cobia (EEUU)
Escalopas (cultivadas)
Fletán del Pacífico (EEUU)
Langosta espinosa (CA, FL y México)
Lobina estriada (EEUU con gancho y línea, cultivada)
Perca gigante (EEUU)
Pez sable (Alaska y Canadá)
Salmón (Alaska)
Sardinas: Pacífico (Canadá y EEUU)
Tilapia (cultivada; Ecuador y EEUU)
Trucha alpina (cultivada)
Trucha arcoiris (EEUU; cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo: Alaska (EEUU)
Atún: Patudo (curricán, caña y palangre* EEUU)
Atún: Tongol y de Aleta Amarilla (curricán, caña)
Bacalao: Atlántico (importado)
Bacalao: Pacífico (EEUU; arrastre)
Calamar
Camarón (Canadá y EEUU; silvestre)
Cangrejo (EEUU) y Cangrejo de nieve (Canadá)
Cherna: Americana (EEUU: Golfo de México)*
Dorado (EEUU)
Escalopas (silvestres)
Esturión (EEUU; cultivado)
Langosta
Pangasius/Basa
Pez espada (EEUU)*
Pez sable (CA, OR y WA; silvestre)
Platijas y lenguados (Canadá y EEUU)
Rape (EEUU)
Salmón (CA, OR y WA; silvestre)

EVITA

Atún: Blanco*, Bonito, de Aleta Amarilla*, de Aleta Azul*, Enlatado*, Patudo, Tongol
Bacalao: Atlántico (Canadá y EEUU)
Camarón (importado)
Cangrejo: Rey Colorado (Rusia)
Cobia (Asia, Belice)
Curvina Chilena*
Dorado (importado)
Esturión, Caviar (silvestres)
Langosta Espinosa (Brasil)
Marlín: Azul*
Marlín: Rayado*
Pargo (EEUU)
Pez espada (importado)*
Reloj anaranjado*
Salmón (cultivado incluyendo Atlántico)
Tiburones*, Rayas (EEUU; Atlántico)

Apoya los productos de la pesca que favorecen la conservación de los Océanos

Las mejores opciones son bien manejadas y capturadas o cultivadas en forma apropiada.

Las buenas alternativas son una opción, pero debes saber que existen algunas preocupaciones sobre cómo son capturadas o cultivadas.

Evítalos por ahora. Estos productos han sido sobreexplotados o su captura o cultivo perjudican a otras especies silvestres o al ambiente en el que se encuentran.

* Limita el consumo debido a preocupaciones respecto del contenido de mercurio. Visita edf.org/seafoodhealth

Información sobre contaminantes provista por: ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND

Un mismo producto puede aparecer en más de una columna.

To use your pocket guide: 1. Cut along outer black line 2. Fold on grey lines

¿Por qué son importantes los tipos de mariscos y pescados que consumes?

La demanda de mariscos y pescados está aumentando en todo el mundo. Por esto, muchas de las poblaciones de peces grandes que más nos gustan son víctimas de la sobre-explotación. En los EEUU se importa más del 80% de los mariscos y pescados para satisfacer la demanda.

Cuando compras peces cultivados o pescados con prácticas que no perjudican al medio ambiente, ayudas a mantener océanos sanos y abundantes.

Tú puedes marcar la diferencia

Apoya las prácticas de la pesca amigable siguiendo tres pasos:

1. Compra mariscos y pescados de la lista verde o, si no están disponibles, de la lista amarilla. También puedes buscar en las tiendas y restaurantes la etiqueta ecológica azul del Marine Stewardship Council.

2. Cuando compres mariscos y pescados, pregunta de dónde vienen y si fueron cultivados o capturados.

3. Invita a tus amigos a ser parte del movimiento Seafood Watch ¡Mientras más personas pregunten, mejor!

Sigue informándote

Nuestras recomendaciones son realizadas por los científicos del Monterey Bay Aquarium. Para obtener más información, también sobre mariscos y pescados que no están en la lista, visita **seafoodwatch.org**.

Las guías de bolsillo se actualizan dos veces por año. Obtén información actualizada en tu dispositivo móvil, en nuestra página web o al añadir nuestra aplicación gratis a tu Android o iPhone.

Monterey Bay Aquarium

Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen a la Monterey Bay Aquarium Foundation ©2013. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.

Monterey Bay Aquarium

Seafood WATCH®

Nacional Guía de Mariscos y Pescados primavera 2013